令和７年　　8月　給食献立表　　杉ノ子第三保育園

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1	金	ご飯 味噌汁 鶏つくねの照り焼き じゃが芋のカレー炒め 胡瓜の塩昆布和え 果物（すいか）	牛乳 菓子 人参マドレーヌ 牛乳	牛乳・油揚げ・みそ・削り節・煮干し・鶏ひき肉・鶏卵・ベーコン	菓子・精白米・片栗粉・調合油・三温糖・じゃがいも・ごま油・薄力粉・無塩バター	だいこん・塩わかめ・長ねぎ・しょうが・たまねぎ・にんじん・きゅうり・塩昆布・すいか
2	土	スパゲティナポリタン 若布スープ グリーンサラダ ヨーグルト	牛乳 菓子 炊き込みご飯 麦茶	牛乳・フランクフルトソーセージ・パルメザンチーズ・ヨーグルト・若鶏もも皮なし	菓子・マカロニ・スパゲティ・調合油・いりごま・精白米・三温糖	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・トマトケチャップ・ホールトマト・塩わかめ・長ねぎ・キャベツ・きゅうり・乾しいたけ
4	月	麻婆丼 にら玉スープ バンサンスー 果物（バナナ）	牛乳 菓子 餃子の皮ピザ 牛乳	牛乳・木綿豆腐・ぶたひき肉・みそ・鶏卵・ロースハム・ピザチーズ	菓子・精白米・調合油・三温糖・片栗粉・はるさめ・ごま油・ぎょうざの皮	長ねぎ・しょうが・にんにく・にら・たまねぎ・にんじん・きゅうり・バナナ・青ピーマン・冷凍コーン・トマトケチャップ
5	火	バターロール ミネストローネスープ オムレツ パプリカソテー ヨーグルト	バナナ 麦茶 チーズ入りチヂミ ジュース	鶏卵・鶏ひき肉・ヨーグルト・プロセスチーズ	バターロール・マカロニ・スパゲティ・有塩バター・調合油・薄力粉・ごま油	バナナ・キャベツ・たまねぎ・にんじん・セロリー・にんにく・パセリ・ホールトマト・トマトケチャップ・赤ピーマン・青ピーマン・りょくとうもやし・にら・りんごジュース
6	水	若布ごはん 味噌汁 豚マヨ炒め ポテトフライ キャベツのおかかあえ 果物（すいか）	ヨーグルト 麦茶 メープルロール 牛乳	ヨーグルト・油揚げ・みそ・煮干し・削り節・ぶたロース・エッグケア・牛乳	精白米・フライドポテト・調合油・メープルロール	たまねぎ・こまつな・にんにく・しょうが・キャベツ・にんじん・すいか
7	木	ごま塩ご飯 味噌汁 カジキマグロの竜田揚げ シルバーサラダ 果物（みかん缶）	ジュース 菓子 アイスクリーム せんべい おにぎり（1才） 麦茶	油揚げ・みそ・削り節・煮干し・めかじき・ロースハム・エッグケア	菓子・精白米・ごま塩・片栗粉・調合油・はるさめ	りんごジュース・キャベツ・チンゲンサイ・しょうが・にんじん・きゅうり・みかん缶詰
8	金	鮭寿司 味噌汁 鶏の照り焼き 切干大根の煮付け スティック胡瓜 ぶどうゼリー	牛乳 菓子 きなこラスク 麦茶	牛乳・さけ・鶏卵・木綿豆腐・みそ・削り節・煮干し・若鶏もも皮なし・さつま揚げ・きな粉	菓子・精白米・三温糖・いりごま・調合油・マヨネーズ・ゼリー・食パン・有塩バター・グラニュー糖	まこんぶ・切りみつば・えのきたけ・塩わかめ・しょうが・切干しだいこん・にんじん・さやいんげん・きゅうり
9	土	ぶっかけうどん じゃが芋のそぼろ煮 フルーツヨーグルト	牛乳 菓子 ジャムサンド 牛乳	牛乳・蒸しかまぼこ・削り節・鶏ひき肉・ヨーグルト	菓子・ゆでうどん・三温糖・じゃがいも・調合油・食パン	にんじん・長ねぎ・塩わかめ・乾しいたけ・バナナ・いちごジャム
12	火	春雨入りあんかけ丼 もやしのスープ たまごとキャベツのサラダ 果物（桃缶）	牛乳 菓子 蒸しパン 牛乳	牛乳・ぶたロース・ベーコン・鶏卵・パルメザンチーズ	菓子・精白米・はるさめ・三温糖・片栗粉・ごま油・いりごま・調合油・薄力粉・甘納豆(あずき)	はくさい・たまねぎ・にんじん・ゆでたけのこ・チンゲンサイ・りょくとうもやし・生しいたけ・キャベツ・きゅうり・白桃缶
13	水	ミートソーススパゲティ 若布スープ ツナサラダ リンゴゼリー	牛乳 菓子 焼きおにぎり 麦茶	牛乳・鶏ひき肉・ぶたひき肉・パルメザンチーズ・まぐろ油漬缶詰	菓子・マカロニ・スパゲティ・有塩バター・三温糖・調合油・いりごま・ゼリー・精白米・ごま油	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・にんにく・セロリー・ホールトマト・トマトケチャップ・塩わかめ・長ねぎ・キャベツ・きゅうり
14	木	カレーライス 味噌汁 オリエンタルサラダ 果物（みかん缶）	牛乳 菓子 冷やしきつねうどん 麦茶	牛乳・ぶたロース・みそ・削り節・煮干し・若鶏ささ身・油揚げ	菓子・精白米・じゃがいも・調合油・釜焼きふ・コーンフレーク・ごま油・ゆでうどん・三温糖	たまねぎ・にんじん・塩わかめ・長ねぎ・キャベツ・きゅうり・みかん缶詰・にんじん
15	金	ご飯 味噌汁 ハンバーグ 野菜ソテー ヨーグルト	牛乳 菓子 バナナケーキ 牛乳	牛乳・みそ・煮干し・削り節・鶏ひき肉・ぶたひき肉・ヨーグルト・鶏卵	菓子・精白米・パン粉・調合油・薄力粉・三温糖・無塩バター	たまねぎ・くりかぼちゃ・にんじん・トマトケチャップ・キャベツ・青ピーマン・バナナ
16	土	焼きそば 韓国風スープ ポテトフライ ヨーグルト	牛乳 菓子 おかかチーズおにぎり 麦茶	牛乳・ぶたロース・ヨーグルト・プロセスチーズ・削り節	菓子・蒸し中華めん・調合油・いりごま・ごま油・フライドポテト・精白米	キャベツ・にんじん・たまねぎ・青ピーマン・あおのり・塩わかめ

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂　肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ﾚﾁﾉｰﾙ当量: RE)（μg）	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
3才未満児	505	19.7	16.0	217	1.8	128	0.30	0.35	27	4.0	2.1
3才以上児	589	22.3	18.6	183	2.3	138	0.35	0.32	32	5.1	2.5

＊おやつの上段は乳児の午前のおやつです。
＊食材の仕入れなどの都合により献立を変更することがあります。
＊乳児は卵不使用のマヨネーズを使用しています。

豚肉

園長	栄養士	保護者

令和７年　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　8月　給食献立表　　　　　　　　　　　　　　　　杉ノ子第三保育園

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
18	月	ごま塩ご飯 けんちん汁 豚しゃぶ味噌だれ 茹で野菜 果物（すいか）	牛乳 菓子 しらすおにぎり 麦茶	牛乳・木綿豆腐・削り節・ぶたロース・みそ・しらす干し	菓子・精白米・ごま塩・糸こんにゃく・さといも・調合油・三温糖・すりごま・いりごま	ごぼう・にんじん・だいこん・長ねぎ・キャベツ・りょくとうもやし・すいか
19	火	ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き ごぼうのごまたれ和え なすのそぼろ煮 果物（バナナ）	ヨーグルト 麦茶 サマースパゲティ 牛乳	ヨーグルト・生揚げ・みそ・煮干し・削り節・さけ・ぶたひき肉・ベーコン・牛乳	精白米・三温糖・すりごま・調合油・マカロニ・スパゲティ	キャベツ・こまつな・ごぼう・なす・長ねぎ・赤ピーマン・しょうが・バナナ・たまねぎ・青ピーマン・冷凍コーン・トマトケチャップ
20	水	レーズンロール（1,2才牛乳パン 卵とトマトのスープ 鶏肉のマーマレード焼き スパゲティサラダ ヨーグルト	バナナ 麦茶 おかかチャーハン 麦茶	鶏卵・ベーコン・若鶏もも皮なし・ロースハム・エッグケア・ヨーグルト・削り節	レーズンロール・調合油・片栗粉・三温糖・マカロニ・スパゲティ・精白米	バナナ・トマト・たまねぎ・パセリ・マーマレード・きゅうり・にんじん・こねぎ
21	木	お赤飯 鶏肉と冬瓜のスープ あじフライ 煮付け 茹で野菜 オレンジゼリー	ジュース 菓子 いちごのロールケーキ 麦茶	ささげ・若鶏もも皮なし・あじ・鶏卵・さつま揚げ	菓子・精白米・ごま塩・薄力粉・パン粉・調合油・三温糖・マヨネーズ・ゼリー・ロールケーキ	りんごジュース・とうがん・長ねぎ・まこんぶ・だいこん・にんじん・キャベツ・いちご
22	金	青菜御飯 味噌汁 しゅうまい ナムル トマト ピーチゼリー	牛乳 菓子 かりんとう風トースト 牛乳	牛乳・生揚げ・みそ・煮干し・削り節・ぶたひき肉	菓子・精白米・じゃがいも・ごま油・片栗粉・しゅうまいの皮・いりごま・ゼリー・食パン・黒砂糖・有塩バター	塩わかめ・しょうが・ゆでたけのこ・乾しいたけ・たまねぎ・りょくとうもやし・きゅうり・にんじん・トマト
23	土	塩麻婆丼 白菜スープ 若布サラダ オレンジゼリー	牛乳 菓子 卵サンド 牛乳	牛乳・木綿豆腐・ぶたひき肉・なると・鶏卵・エッグケア	菓子・精白米・ごま油・三温糖・片栗粉・いりごま・調合油・ゼリー・ロールパン	ゆでたけのこ・にら・乾しいたけ・長ねぎ・しょうが・にんにく・はくさい・塩わかめ・キャベツ・きゅうり
25	月	ふりかけご飯 味噌汁 グリルチキンのトマトソース ジャーマンポテト スティック胡瓜 果物（バナナ）	牛乳 菓子 クリームあんみつ 麦茶	牛乳・油揚げ・みそ・削り節・煮干し・若鶏もも皮なし・フランクフルトソーセージ・あずき	菓子・精白米・薄力粉・調合油・三温糖・じゃがいも・マヨネーズ	えのきたけ・みずな・にんにく・たまねぎ・ホールトマト・パセリ・きゅうり・バナナ・寒天・みかん缶詰・みかん缶詰汁
26	火	ご飯 味噌汁 鯖のおろしソースかけ 茹で野菜 果物（すいか）	ヨーグルト 麦茶 クリームペンネ 麦茶	ヨーグルト・みそ・削り節・煮干し・さば・ベーコン・生クリーム・パルメザンチーズ	精白米・釜焼きふ・片栗粉・調合油・三温糖・マヨネーズ・ペンネ・オリーブ油	えのきたけ・こまつな・しょうが・だいこん・キャベツ・りょくとうもやし・すいか・たまねぎ・エリンギ・ぶなしめじ・パセリ
27	水	バターロール キャベツのスープ 豚肉のデミグラソース焼き マカロニサラダ 蒸し野菜 ヨーグルト	バナナ 麦茶 鶏ごぼうご飯 麦茶	ぶたロース・まぐろ油漬缶詰・ヨーグルト・若鶏もも皮なし	ロールパン・有塩バター・マカロニ・スパゲティ・調合油・精白米・三温糖	バナナ・えのきたけ・キャベツ・たまねぎ・にんじん・トマトケチャップ・きゅうり・スイートコーン・ごぼう
28	木	ご飯 千切り野菜のすまし汁 鶏肉のみそからめ焼き ズッキーニ炒め 果物（梨）	ジュース 菓子 大学芋 牛乳	削り節・若鶏もも皮なし・みそ・ベーコン・牛乳	菓子・精白米・しらたき・三温糖・調合油・いりごま・さつまいも・いりごま	りんごジュース・だいこん・にんじん・えのきたけ・さやえんどう・ズッキーニ・なし
29	金	豚肉と昆布の混ぜご飯 味噌汁 鯵の南蛮漬け 粉吹き芋 オレンジゼリー	牛乳 菓子 メキシカンサンド 牛乳	牛乳・ぶたロース・油揚げ・みそ・煮干し・削り節・あじ・ぶたひき肉・大豆水煮缶詰	菓子・精白米・調合油・片栗粉・三温糖・じゃがいも・ゼリー・ロールパン	刻み昆布・にんじん・こねぎ・りょくとうもやし・ほうれんそう・たまねぎ・青ピーマン・ホールトマト・トマトケチャップ
30	土	野菜冷やし中華 南瓜の甘煮 ヨーグルト	牛乳 菓子 塩昆布とツナのおにぎり 麦茶	牛乳・ロースハム・ヨーグルト・まぐろ油漬缶詰	菓子・生中華めん・いりごま・三温糖・ごま油・精白米	きゅうり・りょくとうもやし・にんじん・冷凍くりかぼちゃ・塩昆布

★　今月のおすすめメニュー　★

　おろしソースの大根に含まれる酵素は消化を助け、冷たいもので冷えたおなかにもやさしく、揚げ物もさっぱりと食べられるのでおすすめです。
暑くて、魚を揚げるのが大変な時は、少量の油を使ってフライパンで揚げ焼きにしても良いですね。

「鯖のおろしソースかけ」＜大人2人、子ども2人分＞

＜材料＞
- さば切り身（骨なし）…240ｇ（40ｇ×6切れ）
- 生姜（しぼり汁）…小さじ1/2
- 酒…小さじ1
- 片栗粉…適量
- 揚げ油…適量
- 大根…100ｇ

★醤油…大さじ1
★みりん…小さじ1
★砂糖…小さじ1

＜作り方＞
1.鯖は骨がないかよく確認し、生姜のしぼり汁と酒をまぶして10分程おく。
2.片栗粉をまんべんなくはたいて、油で揚げる。
3.大根はすりおろして汁ごと★の調味料とともに小鍋に入れ、一煮立ちさせる。
4.揚げた鯖に３をかける。